

## Programme d'activité N°GR5-23

**GTA – Grande Traversée des Alpes – du Mont-Blanc à la Maurienne**

**25 août au 3 septembre 2023**

**10 jours de randonnée sur le GR®5**



Bienvenue sur les sentiers de la célèbre **Grande Traversée des Alpes, un des plus bel itinéraire de randonnée du monde !**

Du Léman à la Méditerranée, de Saint-Gingolph à Menton, ce mythique tracé vous emmènera à travers les Alpes, le Mont-Blanc, le Beaufortin, la Vanoise, la Maurienne, le Queyras, le Mercantour, la vallée des Merveilles et enfin la mer. Au total se sont environ 40 étapes journalières, 600 km, 32'000m de dénivelé et près de 60 cols à traverser. Une aventure qui restera à coup sûr gravée dans votre mémoire et dans vos mollets...

L'an passé nous avons parcouru le chemin du Léman à Chamonix. Cette année nous vous proposons d'effectuer le deuxième tronçon, de **Chamonix** à **Modane**, soit 10 étapes. Notre idée est de réaliser ensuite chaque année un nouveau tronçon de cette mythique traversée pour enlever nos souliers sur le sable d'une plage de Menton d'ici quelques années.

**L'aventure vous tente ? Voici le menu détaillé tiré du site de la GTA :**

## PROGRAMME:

### 25 août : Chamonix – Les Houches (348m) – Col Voza (1657m) - Bionnassay (1320m)

Déplacement matinal en train et rendez-vous à Chamonix pour le café. Briefing puis départ pour cette belle aventure alpine !

**Des Houches, vous monterez au col de Voza, 1657m, avant de rejoindre le hameau de Bionnassay, 1320m, et son célèbre glacier composé de 430 hectares.**

Des Houches, la montée au col de Voza vous permettra de profiter d'une vue époustouflante sur plusieurs hauts sommets du massif du mont Blanc, comme le Dôme du Goûter, l'Aiguille du Midi et l'Aiguille de Bionnassay.

Du col, vous pourrez rejoindre le hameau de Bionnassay, à la fois étape du tour du mont Blanc et du GR5, mais également point de départ pour l'ascension du toit de l'Europe ! Depuis l'auberge de Bionnassay, une vieille ferme de plus de 2 siècles rénovée pour vous accueillir, vous pourrez jouir d'une vue privilégiée sur ces mythiques sommets ! Les jumelles en main, les secrets de la flore et de la faune se dévoileront, de même que le parcours des alpinistes...

*Temps de marche : 4,5 h | Distance : env. 12 km | Dénivelé : env. 750 m ↑ et 680 m ↓*



### 26 août : Bionnassay (1320m)– Refuge Nant Borrant (2094m)

**De Bionnassay, cette étape vous mènera aux Contamines-Montjoie, village blotti entre le mont Blanc (4810 m) et le mont Joly (2525 m), puis à la vallée de Nant Borrant et son refuge.**

Vous quitterez Bionnassay pour rejoindre le village des Contamines-Montjoie et ses nombreux hameaux, sous l'œil attentif des Dômes de Miage, culminant à 3673m et réputés pour être l'une des plus belles courses d'arêtes du massif du Mont-Blanc.

De hameau en hameau jusqu'aux Contamines Montjoie, vous pourrez apprécier l'art baroque du Val Montjoie et un environnement naturel d'une grande richesse. 608 espèces animales et 760 espèces végétales ont été recensées au sein de la Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie, le seul espace protégé du massif du Mont-Blanc.

Vous aurez le plaisir de flâner dans ce paisible et authentique village de montagne alliant harmonieusement tourisme et traditions, vous continuerez à longer le Bonnant jusqu'au chalet-refuge de Nant-Barrant.

Après avoir dîné à côté du poêle à bois dans la salle à manger de style montagnard, vous pourrez reprendre des forces dans un petit dortoir douillet équipé de couettes.

*Temps de marche : 3,5 h | Distance : env. 11 km | Dénivelé : env. 590 m ↑ et 180 m ↓*

### **27 août : Refuge Nant Barrant (2094m) – col Bonhomme (2329m) – gîte de Plan-Mya (1900m)**

**Entre le massif du mont Blanc et le Beaufortain, cette étape vous invite à franchir trois cols, le col du Bonhomme, le col de la Croix du Bonhomme et le col de la Sauce avant de vous reposer au gîte de Plan-Mya, non loin du Lac de Roselend.**

Depuis le Refuge de Nant Barrant, vous cheminerez plein sud en direction du refuge de la Balme, situé au pied de l'Aiguille de la Pennaz (2668m), avant de rejoindre le Plan des Dames.

Vous poursuivrez alors votre ascension jusqu'au col du Bonhomme, à 2329m, puis, après un passage un peu plus technique, au col de la Croix du Bonhomme, à 2412m. A quelques mètres, le refuge CAF et son large panorama sur la Vanoise et le Beaufortain vous accueille !

L'itinéraire suit ensuite l'aérienne crête des Gittes pour rallier le col de la Sauce, 2307m, puis continue sa descente jusqu'au refuge du Plan de la Lai, sous le Cormet de Roselend et à une vingtaine de kilomètres du village de Beaufort sur Doron.

*Temps de marche : 6 h | Distance : env. 15 km | Dénivelé : env. 1135 m ↑ et 780 m ↓*

### **28 août : Gîte de Plan-Mya (1900m) – col du Bresson (2469m) – Refuge de la Balme (2005m)**

**Au départ du gîte de Plan-Mya, vous emprunterez une partie du Tour du Beaufortain puis, du col du Bresson, vous serez captivés par la vue sur le sommet mythique de la Pierra Menta jusqu'au refuge de la Balme.**

Vous cheminerez au milieu des alpages du Beaufortain, sur un sentier qui vous emmène à flanc de pente au lieu-dit de la Grande Berge, offrant un point de vue fascinant sur le lac de Roselend, prouesse technique de l'hydro-électricité. Ce barrage a été construit entre 1955 et 1962 pour répondre aux besoins énergétiques de la France durant l'après-guerre.

Avant d'atteindre les ruines de Pisset, 2011m, vous poursuivrez sur le sentier qui rejoint le fond de la vallée de Tréicol. Aux abords du col du Bresson, 2469m, vous pourrez profiter de la vue "5 étoiles" sur la

Pierra Menta, énorme éperon monolithique (120m de paroi verticale) situé au sommet d'une arête rocheuse, dont la renommée pour la randonnée à ski n'est plus à faire...

Vous quitterez alors le GR de pays du Beaufortain, lequel se dirige vers le refuge de Presset, pour redescendre en direction du refuge de la Balme Tarentaise, à ne pas confondre avec le refuge de la Balme en Haute-Savoie, sur la commune des Contamines-Montjoie

*Temps de marche : 5 h / Distance : env. 13 km / Dénivelé : env. 990 m ↑ et 800 m ↓*

### **29 août : Refuge de la Balme (2005m) – Valezan (1200m) – Refuge de Rosuel (1290m)**

**Pour cette étape de transition, vous quitterez le refuge de la Balme pour descendre à Valezan dans la vallée de la Tarentaise avant de remonter sur le versant d'en face, en Vanoise !**

Depuis le refuge de la Balme, le sentier suit la rive gauche du torrent l'Ormente puis vous amène à Valezan, village à l'architecture traditionnelle, exposé plein sud et dont l'activité principale est l'agriculture.

Vous passerez ensuite par le Rocheray pour arriver à Bellentre, situé non loin de Landry et de sa gare. C'est l'occasion de se réapprovisionner avant d'accéder au Parc National de la Vanoise, sur le versant d'en face.

Après avoir traversé l'Isère, vous arriverez au sein du plus vieux Parc National Français, créé en 1963 et véritable paradis des randonneurs. Glaciers et lacs d'altitude feront le bonheur des amateurs de nature, des familles aux randonneurs les plus avertis qui n'auront qu'à choisir parmi les 107 sommets de plus de 3000m !

Vous monterez ainsi en direction de Montcharvin, puis cheminerez dans le vallon dominant Peisey-Nancroix et ses célèbres mines de plomb argentifère. Vous rejoindrez le vallon du Ponturin puis continuerez sur la rive gauche jusqu'à Nancroix pour terminer la journée au Chalet refuge de Rosuel.

*Temps de marche : 7 h / Distance : env. 20 km / Dénivelé : env. 860 m ↑ et 1570 m ↓*

### **30 août : Refuge de Rosuel (1290m) – Col du Palet et refuge (2652m)**

**Au départ de Peisey-Nancroix, cette étape vous propose une longue et douce montée jusqu'au refuge du col du Palet, sous l'oeil bienveillant du Mont Pourri !**

Vous quitterez Peisey-Nancroix pour rejoindre la zone coeur du Parc de la Vanoise et son incroyable diversité floristique et faunistique.

Vous monterez en direction du refuge du col du Palet en passant sous le Mont Pourri (3779 m), sommet emblématique de la Vanoise malgré un nom peu flatteur, puis vous rejoindrez le joli lac de la Plagne.

Le sentier s'élèvera ensuite progressivement en direction du col du Palet, un des plus hauts de l'itinéraire (2652 m).

Juste en-dessous, le refuge du col du même nom vous attendra alors pour un moment de détente bien mérité depuis la terrasse au panorama époustouflant sur trois des plus hauts sommets de Savoie : la Grande Sassièrre (3747 m), le Mont-Pourri (3779 m) et la Grande Casse (3855 m).

*Temps de marche : 5,5 h | Distance : env. 15 km | Dénivelé : env. 1300 m ↑ et 0 m ↓*

### **31 août : Refuge du Palet (2652m) – Lac de Tignes (2100m) – Col de Leisse et refuge (2490m)**

**Du Refuge du Col du Palet, cette étape majestueuse au sein du Parc National de la Vanoise vous emmènera jusqu'au vallon de la Leisse et son refuge authentique et animé !**

Après une courte montée au col du Palet, 2652m, vous descendrez en direction du lac de Tignes avec une vue plongeante sur le lac du Chevril.

Au lac de Tignes, prenez sur votre droite la route qui mène à Val Claret, puis le sentier qui monte à côté du télésiège de Bollins-Fresse. Vous atteindrez alors rapidement le col de Fresse, puis avec un effort supplémentaire le col de la Leisse.

Une longue et douce descente s'ensuivra pour atteindre le lac du plan des Nettes, lové juste sous la Grande Motte sur le versant sud, et le refuge de la Leisse, petit refuge à l'ancienne où les soirées sont sympathiques et animées !

*Temps de marche : 6,5 h | Distance : env. 20 km | Dénivelé : env. 850 m ↑ et 960 m ↓*



### **1 septembre : Refuge de Leisse (2490m) – Lacs des Lozières (2420m) - refuge d'Arpont (2300m)**

**Au pied de la Grande Casse, vous suivrez le très sauvage vallon de la Leisse avant de rejoindre le refuge Entre Deux Eaux puis le refuge de l'Arpont, dominé par les glaciers de la Vanoise.**

En plein cœur du Parc national de la Vanoise, le sentier vous amène en rive gauche du torrent de la Leisse, au pied de la face sud de la Grande Casse, point culminant du massif de la Vanoise (3855m) et haut lieu de l'alpinisme.

Vous suivrez le vallon de la Leisse, véritable royaume des marmottes, bouquetins et chamois..., pour redescendre jusqu'au refuge Entre Deux Eaux, lieu familial centenaire et point d'étape du GR5.

Au pont de la Renaudière, vous pourrez traverser le torrent de la Rocheure, puis remonter en face sous le plateau de la Réchasse par une série de larges lacets en direction de Roche Féran et du Mont Pèlve. Vous atteindrez alors les lacs des Lozières puis un vaste plateau que vous traverserez, au pied des glaciers descendants des dômes de Chasseforêt et des Sonnailles.

Vous poursuivrez ensuite plein sud le sentier en balcon jusqu'au refuge de l'Arpont, refuge de bois, lauzes et pierres, reconstruit sur d'anciens chalets d'alpage.

*Temps de marche : 6 h | Distance : env. 18 km | Dénivelé : env. 675 m ↑ et 855 m ↓*

### **2 septembre : Refuge d'Arpont (2300m) – Hameau du Djoin - Refuge de Plan Sec (2300m)**

**Du refuge de l'Arpont, cette étape en balcon évoluant au pied de la Dent Parrachée vous mènera, au cœur des alpages, en amont de deux lacs artificiels, Plan d'Amont et Plan d'Aval.**

Au départ du refuge de l'Arpont, vous suivrez le sentier plein sud et passerez devant la chapelle Saint Antoine puis l'alpage du Mont. Vous atteindrez alors les contreforts de la Dent Parrachée, un des sommets remarquables de la Vanoise qui culmine à 3697m, et les longerez.

Sous le roc des Corneilles, le sentier descend jusqu'aux ruines de la Turra. Un court passage exposé vous attend, puis le sentier reprend sa traversée, passe le hameau du Djoin pour rejoindre les plans d'Amont et d'Aval et enfin le refuge de Plan Sec au-dessus des barrages.

*Temps de marche : 6,5 h | Distance : env. 16 km | Dénivelé : env. 800 m ↑ et 785 m ↓*

### **3 septembre : Refuge de Plan Sec (2300m) – Lacs de Plan d'Amont - Modane**

**Au départ du refuge de Plan Sec, cette étape de transition marque la sortie du parc national de la Vanoise et permet de rejoindre la ville de Modane, au cœur de la Maurienne.**

Du refuge de Plan Sec, vous prendrez la direction du nord-ouest vers le refuge de la Fournache puis, après avoir contourné le 1er lac, Plan d'Amont, un chemin vallonné surplombant le deuxième lac artificiel, Plan d'Aval, vous amènera au col du Barbier à 2295 m. Vous pourrez observer le chemin parcouru la veille mais aussi les sommets alentours, tels que le Rateau d'Aussois (3131 m) et l'Aiguille Doran (2990 m).

Du col, vous pourrez rejoindre le refuge de l'Aiguille Doran puis le refuge de l'Orgère, deux portes d'entrée sur le parc de la Vanoise, côtoyant une magnifique forêt de conifères (plus de 700 ans pour certains). Vous n'aurez alors plus qu'à descendre à Modane, ville frontière avec l'Italie, comme en témoignent ses façades de couleur.

Retour en Valais avec les transports publics....

*Temps de marche : 6 h | Distance : env. 16 km | Dénivelé : env. 400 m ↑ et 1650 m ↓*

## Remarques :

Le GR5 est adaptée aux marcheuses et marcheurs entraînés. Le niveau technique n'est pas difficile car le parcours se déroule principalement sur des sentiers de montagne, mais il y a quelques passages rocheux et des tronçons sur des éboulis mais votre accompagnateur dispose de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité. Par contre, le nombre de jours de marche consécutifs, l'altitude moyenne et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée en montagne et une bonne résistance physique et mentale.

**Tarifs 2023 : à partir de 4 participants : CHF 1'950.- par personne**

### Inclus dans le prix :

- Hébergement en demi-pension dans les refuges indiqués
- Accompagnement professionnel par un guide de trek d'Esprit Nomade
- Pharmacie de secours

### Non-inclus dans le prix :

- Les repas de midi, pic-nic ou repas dans les auberges rencontrées et les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances du participant
- Les déplacements A/R au départ et au retour du trek.

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.espritnomade.swiss/informations>

***L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévu et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager. Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...***



Esprit Nomade, Fred Bourban  
janvier 2023